

高考临近，如何冲刺更有效？

名师和专家来支招

2023高考即将来临，考生将迎来属于他们的一次人生大考。怎样冲刺更有效？如何掌握考试技巧争取提分？有哪些有效的放松与自信心训练？……5月28日上午，我市一线名师和家庭教育专家做客大同日报社新媒体直播间，就最后复习阶段的备考要点、答题技巧、注意事项及心理调适等问题，为高三学生及家长答疑解惑，助力考生们轻松上阵，从容应考。

语文

审题要精准 文脉要清晰

“最后冲刺阶段，不知道作文还有没有提升的空间？”高考语文考试中，最为牵动人心的题型便是作文。近期很多高三考生也担心，不知道最后阶段的作文训练有没有什么技巧？

大同一中高三年级语文备课组组长、班主任白玉建议，首先，审题要精准。当下写作只要切题，字数够，不抄材料不套作基本白送40分，所以切题是重中之重。近几年的作文基本属于任务驱动型作文，孩子们考前可以训练审任务的能力。大部分的考生在审题时的思维

聚焦点都在话题任务上，这样太单一，还应该审出情境任务（如读书交流会等）、文体格式任务（如演讲稿、建议信等）、作者身份任务、论证方向任务（如褒贬正反）、思辨任务等。对所有任务既要入眼，还要入心，这样才能入笔。其次，文脉要清晰、思想要有高度。考生考前可以在审题的基础上训练列提纲，写出标题、首段和三个左右句式较整齐做分论点的文脉句。再次，素材要丰富。考前可以对不同主题的事例和名言积累1—2个，不需要量多，关键是会用。

数学

合理用时 科学排序

如何复习数学更有效？大同一中高三年级数学备课组组长石丽风建议，此阶段不要再学习新的知识点和方法技巧，保证会的知识正常发挥即可。平时考试在120分以上的考生，可以做点难题；在90分到120分之间的，应主攻概念、方法、计算等基础；90分以下的，应主要复习概念、定理，彻底理解知识的生成过程，有必要适当阅读课本，做一下相关薄弱知识点的课本习题。

考场上如何答题？她建议，应当注意

踩点得分原则，将解题策略转化为得分点，防止跳步、以图代证等错误。要合理用时，科学排序，客观题与主观题各控制在1小时左右，答题本着先易后难，先熟后生，立足中下题目一次成功。要掌握窍门，增加得分。临考前，自练近两年的高考真题，并且自评自改，精心研究评分标准，吃透评分标准，对照自己的习惯，时刻提醒自己，力争减少无谓的失分，做到会的题不扣分，即使不完全会的题，也要理解多少做多少，以增加得分机会。

英语

查缺补漏 审视全篇

“高考的脚步越来越近，同学们依然可以在英语学习中前进一步。”大同一中高三年级英语备课组组长郭建君建议，考生一定要回看之前做过的真题、模拟题、练习题、单项训练题等，总结分析再次查缺补漏，对照自己的错题记录，针对薄弱环节，重点训练。复习中，心态平稳不浮躁，讲究复习策略不慌张。每天有计划复习单词（尤其是介词），背诵一些经典句子，每天朗读一些好文（D篇），默写一点范文，发现问题，及时解决，养成良好的做题习惯。只要天天练习，连续思维才完整，熟练程度才会持续提高，考场上才能稳定发挥。

物理

加强训练 保持题感

大同一中高三年级副主任、实验班班主任闫宁认为，在最后的几天里，绝不能放松，要始终保持箭在弦上的状态，按部就班，规律作息，不打破原有的节奏和计划，加强训练，保持题感，避免手生。

闫宁建议，考试当天，要把握好时间，提前进入考场，熟悉环境，缓解紧张情绪。试卷发放后到开考前的这段时

间，在填好卷首各栏后，可浏览一遍试卷，了解全卷共有多少题，看看计算题考查的方向，为后续合理安排答题时间做好准备。答题时，会做的题一题不错，该拿的分一分不丢，计算要准确，书写要规范。每门科目考完后，大脑主动删除，不去回想，不对答案，全身心投入到下一科目的备考中。

化学

回归课本 复习错题

“高考临近，做很难的题目反而容易打击自己的信心，影响备考心态。”大同一中高三年级化学老师李小燕建议，此阶段应回归课本，复习错题。翻开课本时，要带有明确的目的性，将整理的错题再重新做，寻找错题中涉及的知识点和考法，追溯到课本中的源头，做到再次深化巩固基础知识。

针对选择题，要体会每种类型的解题方法，提高准确率；非选择题，加强压轴题的审题训练，注意得分技巧，向答题规范

要成绩；实验题，注重基础、细节，注重知识点的比较分析，注重教材中实验的拓展创新。考场上答题时，要认真审题，确认问题中的专业名词，例如，离子方程式、化学方程式、分子式、结构式、结构简式、电子式等，一定要看清楚题目要求，避免答非所问。原则上应按顺序从前往后做，认真分析题意，注意将新的信息通过知识迁移找出自己熟悉的解题途径。解题时，要充分利用给分原则，尽可能多得分。

生物 突“主干”找联系 循规律巧解题

在做理综生物部分时，遇见文字量特别大的情境题以及遗传题该如何应对？大同一中高三年级生物备课组组长苏厉说，这种题分两种情况，一种是有情境，整道题都充斥着学生不熟悉的新信息，考查获取信息的能力，对于这样的题目，读题时要把题干中的新信息画出来，告诉自己后面有个空一定会用到，一般涉及到材料背景的这一空很可能就是这道题区分度较高的一空，做完题一定要回头看一下，背景材料信息有没有用到。如没有用到，告诉自己，此中必有蹊跷。

另外一种是遗传大题。对遗传题，首先要有敬畏之心，哪怕看起来非常简单，也得动笔演算，心态上要重视。在考场上，再简单的遗传题，也不能口算或心算，一定要在草稿纸上为遗传题留下一块专用地。做遗传题，一开始读题，就应该在草稿纸上把题干复杂的文字描述转换成自己容易理解的遗传图解的形式。图文转换，将不直观的文字表述转换为清晰的遗传图解，一目了然，避免反复读题的情况发生，接下来按部就班去解决问题。

政治 夯实基础知识 紧跟热点时事

“夯实基础知识，回归课本教材，要围绕主干核心知识构建网络，整合学科知识，形成知识网络。”大同一中高三年级政治备课组组长杨华建议，要由死背套路到提升思维的转变，紧跟热点时事，学会基于问题和新的情境，调动和运用所学知识，分析和解决问题。准确找出材料间的内在逻辑和设问诸要素间的内在逻辑，融入政治学科知识，有效组织语言进行作答。

政治科目主观题依然是高考拿分的关键。就主观题两类常考题的做法，杨华认

为，措施类的题分两种，一种问法是“如何做的？”，情境材料通常是由分号呈现的，材料每一句都陈述的是已经做过具体做法，材料里的事情已经解决了。此时，思考的方式是把具体做法对应课本措施，在卷面上组织答案时，课本上的措施在先，材料中具体做法概括在后。分号隔开几句就有几个答题点，若能再加一句总结性的话就更好了。另一种问法是“如何做？”情境材料通常都是各种问题，而事情还未解决为了答得有条理合逻辑，所答的意义落点可以由近及远来说。

历史 提高人文素养 掌握应试技巧

大同一中高三年级历史备课组组长张汉明表示，结合当前教育部关于培养学生历史学科核心素养目标的提出，同学们要学会从不同角度认识历史发展中全局与局部的关系，辩证地认识历史与现实、中国与世界的关系；培养从不同视角发现、分析和解决问题的能力，进一步提高人文素养。

张汉明认为，学生备考首先要有一颗平稳的心态，心理素质要过硬。其次是以精练代查，查漏补缺；以精练代养，养成以史为据、论从史出的思维。最后，固化相应的做题方法，即必须掌握应试技能技巧。做

选择题时，如果正选不能确定时，采取排除法，选最符合题意的选项。有时排除三个错误的选项，剩下一个也不确定，就不需要考虑太多，选它即可。做非选择题时，要学会“抄”的技巧，从材料中提取答案，除非题中注明不得摘抄原句，答案内容上要做到面全、点齐、话简。如遇不能解决的问题，懂得同类知识迁移，哪怕答错也不能空白。做小论文题时，一定要先确定中心词，围绕中心词结合要求定题目。题目可大可小，尽量选取小的题目，需要论证的史实少，不易出错。

地理 重视图表阅读 正确对待热点

通过地理图表来考查考生的地理核心素养，是历年高考地理考查的重要方式。大同一中高三年级地理备课组组长曹小丽认为，考生在备考复习过程中必须加强对图表的总结、归纳。要把看过做过的高考真题和模拟卷的图表归类，进行分析，找出各类图表的解题技巧。在临考前，考生要把中国地形图、中国政区图、世界政区图、世界地形图、世界气候类型图、

板块分布图、洋流分布图全方位地阅读一遍，做到脑中有图心不慌。高考透过热点考查考生利用地理知识、原理分析实际问题的能力。对热点问题的把握，曹小丽建议要注意两方面：一是能和地理基本原理、基本规律、基本方法有机结合的热点事件；二是长期的热点问题，如可持续发展问题等。遇到热点问题只要对核心知识理解并掌握，就能以不变应万变。

心态 学会自我调适 做好考前冲刺

高考临近，保持良好的备考心态是高考取胜的重要法宝。有哪些有效的放松与自信心训练？家长又该怎样助攻？市家庭教育协会会长邱吉莲结合考生的心理特点和自己几十年来的家庭教育经验，就考生及家长关心的问题给出一些建议。

如何让考生在高考过程中适度兴奋、专注从容、思维敏捷、泰然处之？邱吉莲建议，关注自身优势，树立自信，给自己鼓励和肯定，在冲刺复习时精神饱满。考前这段时间，每天要做两次高考意向训练，就是

选取历年考试中发挥最好的一次，做一个细致入微的回顾和情感体验，让大脑处于愉悦的连接，有利于考场上正常发挥。

“家长要尽量避免对孩子的过分关注，过度关心只会适得其反。”邱吉莲说，让家长放下焦虑不太容易，但家长可以转移自己的注意力，用动静结合的方式把注意力放在别的事情上。同时尽量少用否定性的语言来传达焦虑情绪，多用积极的期待来表达情感。

本报记者 田雁